西暦・日付・時間・一回のウォーキング目標歩数

個人データ（歩幅・体重）入力し、使い方を確認すること。

体重…　　kg

歩幅…　　cm

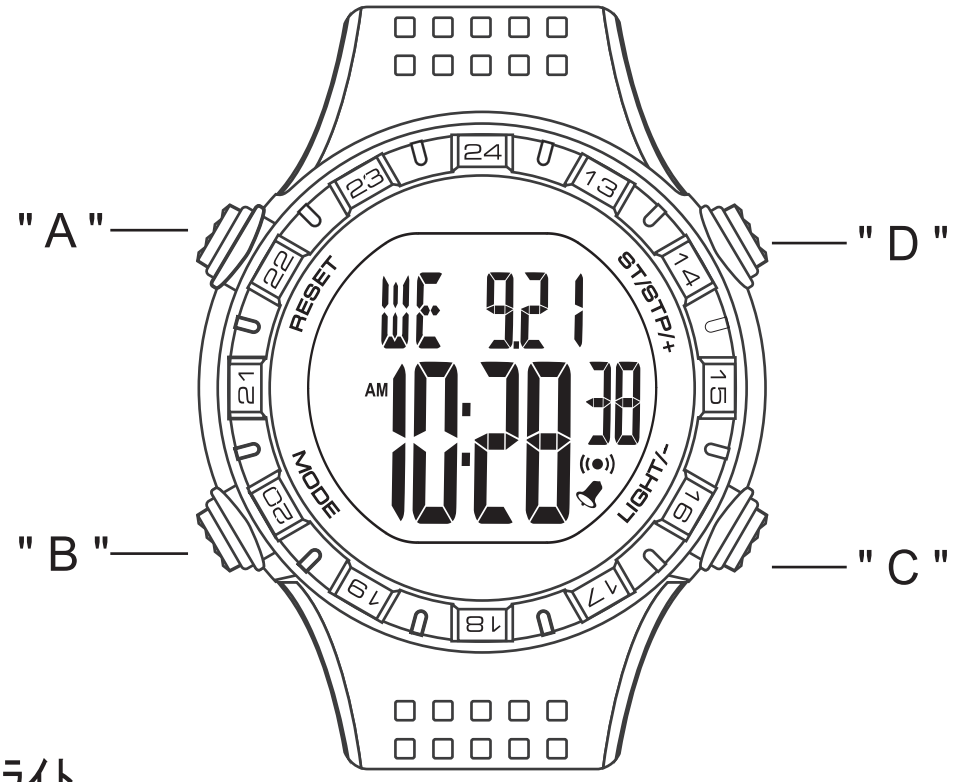
一回のウォーキングの目標歩数…　　歩

- 歩数計
- ELﾊﾞｯｸﾗｲﾄ
- 5ｱﾗｰﾑ
- 100年ｶﾚﾝﾀﾞｰ
- 10気圧防水
- 歩行距離測定
- 50ﾗｯﾌﾟﾀｲﾑ/ｽﾌﾟﾘｯﾄ
- 時報
- 電池交換表示
- カロリー測定
- ﾊﾞｯﾃﾘｰ(CR2025)

※電池寿命 約18ヶ月
（使用頻度により異なります）

BUTTONS

・取扱説明書でのﾎﾞﾀﾝの呼び名は、Ａ～Ｄで表示します。



A -- ﾘｾｯﾄ

B -- ﾓｰﾄﾞ

C -- ELﾊﾞｯｸﾗｲﾄ

D -- ｽﾀｰﾄ/ﾘｾｯﾄ

MODE SELECTION

Bﾎﾞﾀﾝを押すごとに、各モードに切り替わります。

時間管理ﾓｰﾄﾞ→1歩数計ﾓｰﾄﾞ/2ﾚｺｰﾄﾞﾓｰﾄﾞ/3ﾄｰﾀﾙﾓｰﾄﾞ/4ｱﾗｰﾑﾓｰﾄﾞ/
5ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁﾓｰﾄﾞ/6通常時計モードの繰り返しです。

ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁを使用しｽﾌﾟﾘｯﾄﾗｯﾌﾟﾀｲﾑ機能が記録されている時は、
時間管理ﾓｰﾄﾞ→1歩数計ﾓｰﾄﾞ/2ﾚｺｰﾄﾞﾓｰﾄﾞ/3ﾄｰﾀﾙﾓｰﾄﾞ/4ｱﾗｰﾑﾓｰﾄﾞ/
5ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁﾓｰﾄﾞ/6ｽﾌﾟﾘｯﾄﾗｯﾌﾟﾀｲﾑ/7通常時計モードの繰り返しです。

ⓐ TIMEKEEPING （時間管理ﾓｰﾄﾞ）

・12ｈ/24ｈ表示

・時、分、秒、曜日、月、日

・100年ｶﾚﾝﾀﾞｰになっています。（2000～2099）

ⓑ PEDOMETER （歩数計ﾓｰﾄﾞ）

歩数計

・歩数記録範囲：0歩～999999歩
・目標歩数までのｸﾞﾗﾌ表示

ﾚｺｰﾄﾞ機能

・9つのﾃﾞｰﾀが、ﾚｺｰﾄﾞ方式で記録されます。
・ﾚｺｰﾄﾞ自動記憶機能

Total（総合）

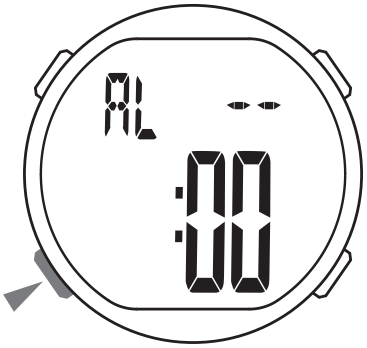
・ｵｰﾙｸﾘｱする前まで（ﾘｾｯﾄ前まで）の総合の歩数/距離/ｶﾛﾘｰ/ｳｫｰｷﾝｸﾞ時間を表示します。

ⓒ ALARM

・5つのｱﾗｰﾑ機能

・一時間ごとの時報

・毎日あらかじめｾｯﾄしておいた時間のｱﾗｰﾑ機能



ⓓ STOPWATCH

・50のﾗｯﾌﾟﾀｲﾑ/ｽﾌﾟﾘｯﾄ

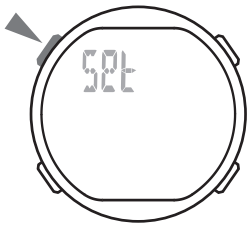
・1/100秒のｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁ

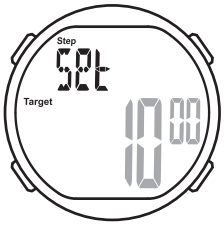
・タイム測量範囲：0′ 00″ 00～23′ 59″ 59

a TIMEKEEPING

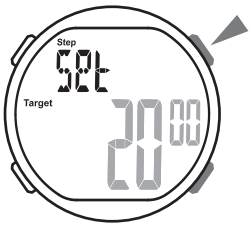
時刻の合わせ方

1. 時計ﾓｰﾄﾞでＡを長押しすると、点滅したＳｅｔが表示されます。次のｽﾃｯﾌﾟに進むまで長押ししてください。

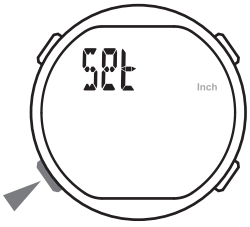




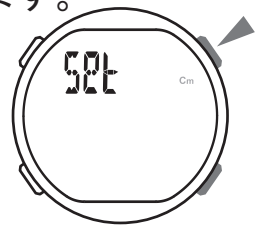
2. 歩数の目標をセットするために「C」あるいは「D」を押します。(100歩～200000歩)



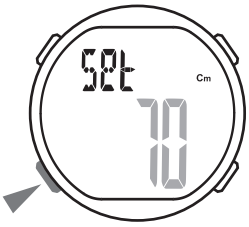
3. 歩幅の長さを選択するために、Bをおしてください。



4. cmでｾｯﾄもしくはinchでｾｯﾄするためには、CあるいはDを押すと選択できます。



5. 次の選択へ進むのに「B」を押します。



6. cmやinchの数を増加させるために一度ずつ「D」を押し、cmやinchの数を減少させるために一度ずつ「C」を押します。それぞれのﾎﾞﾀﾝを長押しすると数を速く変更することができます。

7. 前の項目5・6の選択方法で繰り返し下記の項目をｾｯﾄしてください。ﾓｰﾄﾞの順は、(歩数の目標/cmやinch/ｳｪｲﾄ・体重kg/12H/24H表示秒・時間・分・西暦・月・日)です。

8. 全てのｾｯﾄが終わったらAを押すとｾｯﾄﾓｰﾄﾞから通常時計ﾓｰﾄﾞに戻ります。セットされた年、月、日付従い曜日は、自動的に変更されます。

・目標歩数の範囲：100歩～200000歩
・歩幅の範囲：30～180cm/12～71 inch
・体重の範囲：20～150kg/44～331 lbs

b PEDOMETER

歩数計

通常時計ﾓｰﾄﾞからＢを1度押すと歩数計ﾓｰﾄﾞです。
歩数計ﾓｰﾄﾞにおいては、Dを押すと次の項目で表示が切り替わります。
歩数・距離・速度・ｶﾛﾘｰ・ｳｫｰｷﾝｸﾞの時間

歩数計

Dを押します。

距離が表示されます。

Dを押します。

速度が表示されます。

Dを押します。

カロリーが表示されます。

Dを押します。

ウォーキングの時間が表示されます。

ﾚｺｰﾄﾞ

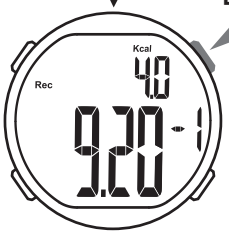
・通常時計モードからＢを2度押すとﾚｺｰﾄﾞﾓｰﾄﾞです。ﾚｺｰﾄﾞﾓｰﾄﾞでは、ﾚｺｰﾄﾞ1～ﾚｺｰﾄﾞ9を選択見ることができます。選択するにはCを押して下さい。
・ﾚｺｰﾄﾞ1～ﾚｺｰﾄﾞ9での各詳細情報を表示するには、Dを押すと　次の項目で表示が切り替わります。
歩数/距離/ｶﾛﾘｰ/ｳｫｰｷﾝｸﾞの時間

ﾚｺｰﾄﾞﾓｰﾄﾞ

Dを押します。

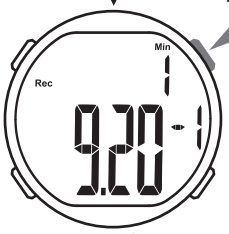
距離が表示されます。

Dを押します。



ｶﾛﾘｰが表示されます

Dを押します。



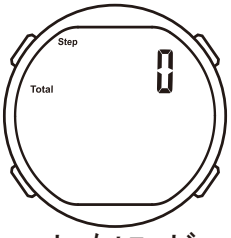
ｳｫｰｷﾝｸﾞの時間が表示されます。

・歩数計は、歩き始めて一分を超えると自動的に記憶され最新日付の歩いたﾃﾞｰﾀから過去9つさかのぼりみることができます。

Total（総合）

・通常時計ﾓｰﾄﾞからＢを3度押すとﾄｰﾀﾙﾓｰﾄﾞです。

・ﾄｰﾀﾙﾓｰﾄﾞでは、ﾄｰﾀﾙの次の詳細を選択見ることができます。
選択するにはDを押して下さい。
歩数/距離/ｶﾛﾘｰ/ｳｫｰｷﾝｸﾞの時間

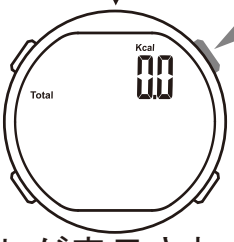


ﾄｰﾀﾙﾓｰﾄﾞ

Dを押します。

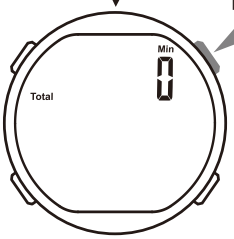
距離が表示されます

Dを押します。

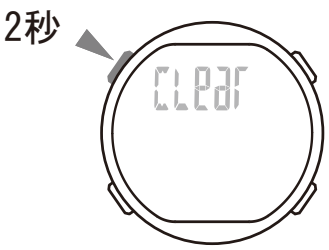


ｶﾛﾘｰが表示されます。

Dを押します。



ｳｫｰｷﾝｸﾞの時間が表示されます。



データクリア

・歩数計ﾓｰﾄﾞで歩数計ﾓｰﾄﾞのﾃﾞｰﾀをｸﾘｱするには、Aを長押しすると、ﾃﾞｰﾀがｸﾘｱ、ﾘｾｯﾄされます。

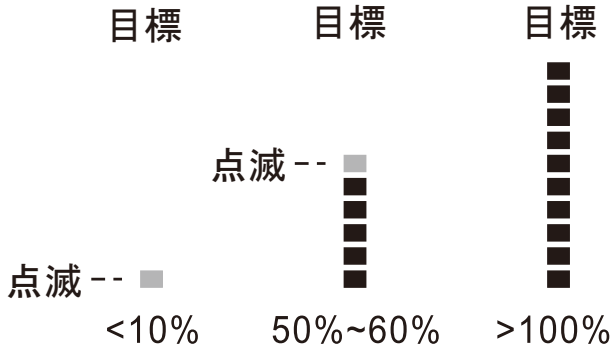
・ﾚｺｰﾄﾞﾓｰﾄﾞでﾚｺｰﾄﾞﾓｰﾄﾞのﾃﾞｰﾀをｸﾘｱするには、Aを長押しすると、ﾃﾞｰﾀがｸﾘｱ、ﾘｾｯﾄされます。

・ﾄｰﾀﾙﾓｰﾄﾞでﾄｰﾀﾙﾓｰﾄﾞのﾃﾞｰﾀをｸﾘｱするには、Aを長押しすると、ﾃﾞｰﾀがｸﾘｱ、ﾘｾｯﾄされます。

・時計として電池を長持ちさせるには時間管理ﾓｰﾄﾞで、常に歩数ﾓｰﾄﾞで使用し続けると電池寿命は短くなります。

・歩数計の目標はｾｯﾄﾓｰﾄﾞでｾｯﾄされました。
（P4取説はじめにｾｯﾄされました。）

・歩数計ﾓｰﾄﾞの歩数の目標は、下の図のｸﾞﾗﾌ、ﾊﾟｰｾﾝﾃｰｼﾞで表示されます。



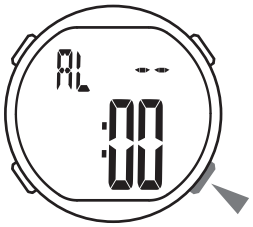
C ALARM

時間管理ﾓｰﾄﾞからＢを4度押すとｱﾗｰﾑﾓｰﾄﾞです。

・通常ｱﾗｰﾑ音は、毎回60秒くらいで停止します。強制的にｱﾗｰﾑを止めるには、　ABCDどのﾎﾞﾀﾝを押しても止められることができます。

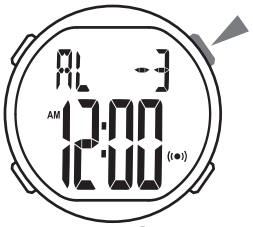
ｱﾗｰﾑと時報

・ｱﾗｰﾑﾓｰﾄﾞにおいて、5つのｱﾗｰﾑ時刻が設定できます。Alarm1～Alarm5を選択するには、
Cを押します。



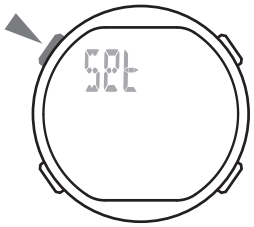
・時報状態で、" " 表示の状態で、「D」を押すと、時報をｵﾝ/ｵﾌにする事が出来ます。

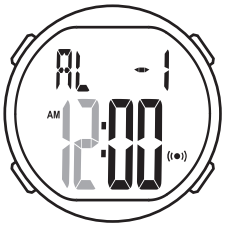
・ｱﾗｰﾑ1～ｱﾗｰﾑ5で "((•))" 表示の状態で、「D」を押すと、時報をｵﾝ/ｵﾌにする事が出来ます。



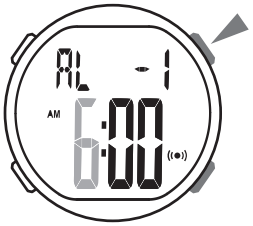
ｱﾗｰﾑ1をｾｯﾄします。

1. ｱﾗｰﾑ1では、Aを押し続けると、合わせたい何時『時』が点滅します。
（『時』が点滅します。）
また、"((•))" も表示されます。
(ｾｯﾄﾓｰﾄﾞAﾎﾞﾀﾝ長押しで点滅します。)

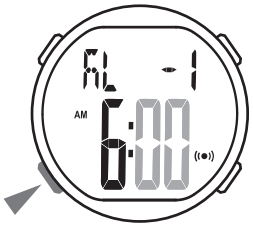




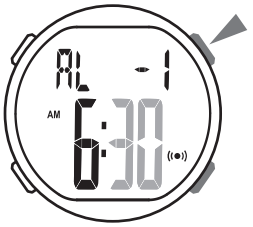
2. 合わせ時刻の『時』(点滅数字)を増やすには、一度ずつDを押し、『時』(点滅数字)を減らすには、一度ずつ「C」を押します。それぞれのﾎﾞﾀﾝを長押しすると数を速く変更することができます。



3. 何分を選択するには、Ｂを押します。（Ｂを繰り返し押すと時、分、時、分の繰り返しです。）



4. 合わせ時刻の『分』(点滅数字)を増やすには、一度ずつDを押し、『分』(点滅数字)を減らすには、一度ずつ「C」を押します。それぞれのﾎﾞﾀﾝを長押しすると数を速く変更することができます。



5. ｱﾗｰﾑ時刻の設定を決めたらＡを押します。セット完了です。また、Ｄを押すとｱﾗｰﾑをＯＮ/ＯＦＦｵﾝ/ｵﾌにする事　が出来ます。

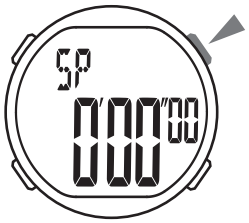
・ｱﾗｰﾑ機能は5つまで設定ｾｯﾄ出来ます。またｱﾗｰﾑ1～ｱﾗｰﾑ5のｾｯﾄは上記とおなじです。

d STOPWATCH

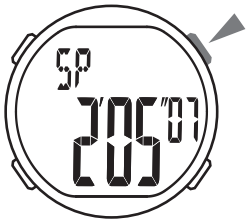
ﾗｯﾌﾟﾀｲﾑ

通常時計ﾓｰﾄﾞからＢを5度押すとｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁﾓｰﾄﾞです。

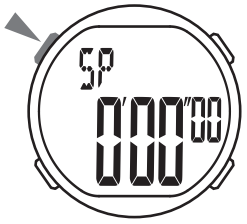
1. ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁ・ﾓｰﾄﾞにおいて、ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁをｽﾀｰﾄするためには、「D」を押してください。



2. 再び「D」を押すことによりｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁは止まります。

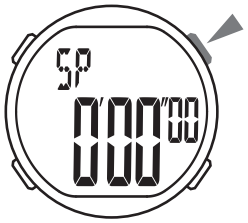


3. ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁをﾘｾｯﾄするためには「A」を押します。



ｽﾌﾟﾘｯﾄﾀｲﾑ

1. ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁ・ﾓｰﾄﾞにおいて、ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁをｽﾀｰﾄするためには、「D」を押してください。

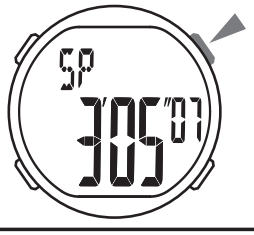


2. ｽﾌﾟﾘｯﾄﾀｲﾑ（途中経過の時間）を表示するために「A」を押します。（記録されます。）その後2秒後に計測中のｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁﾀｲﾑに戻ります。

※ｽﾌﾟﾘｯﾄﾀｲﾑ（途中経過の時間）は1～50記録することが出来ます。

3. ｽﾃｯﾌﾟ2では、多くのｽﾌﾟﾘｯﾄﾀｲﾑを（途中経過の時間）測定することが繰り返し出来ます。

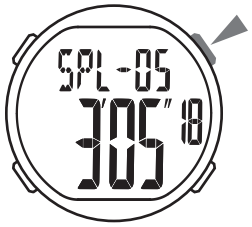
4. ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁを止めるためには「D」を押します。



Recall（呼び戻し機能）

1. ｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁでﾀｲﾑ計測中、多くのｽﾌﾟﾘｯﾄﾀｲﾑ(途中経過の時間)を呼び戻し見るには「B」を押します。分割されたｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁのﾀｲﾑは、多くのｽﾌﾟﾘｯﾄﾀｲﾑ（途中経過の時間）として記録されています。

2. 初めから（Split1～Split50）の順に分割されたﾀｲﾑを拾い読みするためには「D」を押します。



3. 最後から（Split50~Split1）の順に分割されたﾀｲﾑを拾い読みするためには、「C」を押します。

4. LAPﾃﾞｰﾀをはじめ（Split1）に戻すには「A」を押します。

5. 初めから（Split1~Split50）の順に分割されたﾀｲﾑを拾い読みするため　には「D」を押します。

6. 最後から（Split50~Split1）の順に分割されたﾀｲﾑを拾い読みするため　には「C」を押します。

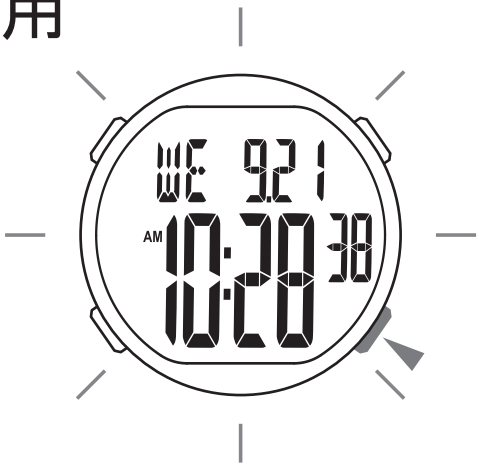
7. ﾀｲﾑ計測中のｽﾄｯﾌﾟｳｫｯﾁ･ﾓｰﾄﾞに返るためには「A」を押します。

BACKLIGHT

ﾊﾞｯｸﾗｲﾄ

・EL(電気発光)を使用しﾃﾞｨｽﾌﾟﾚｲを光らせると暗やみでも簡単に文字を見る事が出来ます。

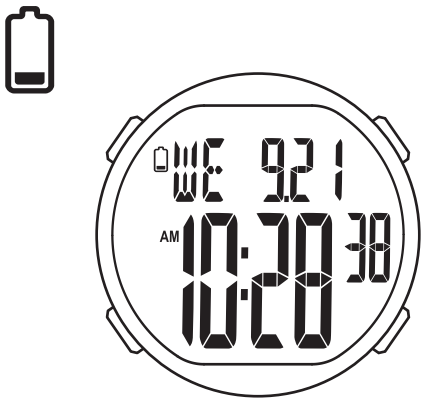
ELﾊﾞｯｸﾗｲﾄを使用



・EL通常計時モードにおいて、ﾃﾞｨｽﾌﾟﾚｲを約3秒照らすためには「C」を押してください。

LOW POWER

・電池の残量が少なくなるとｱｲｺﾝ "🔋" が表示されます。
・新しい電池に交換しない場合ｱｲｺﾝ "🔋" は表示されたままです。



WARNING

警告

・常に運動することは、いくつかの危険があります。

運動することで、可能な限り危険を最小限にしてください。

正常な運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑを始める直前には、毎回次の質問に応じて、自己が健康であるか確認お願いたします。質問の答えにどれか一つ『はい。』が有る場合、運動を始める前に医師と相談をしてください。

・過去5年間運動をしていない方
・高血圧の方
・血液ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ値の高い方
・現在、怪我や大きな病気・内科療法で治療をうけている方

運動中の些細な体の変化は重要です。運動中、予期せぬ痛みや過度の疲労を感じることがあれば、運動を止めるか、運動の負荷を下げる事をお勧めします。

Pedometerﾓｰﾄﾞ（歩数計ﾓｰﾄﾞ）で注意する点
次の場合Pedometerﾓｰﾄﾞ（歩数計ﾓｰﾄﾞ）で運動しないでください。
上下に正常歩行なしでスポーツをすること、
ゆっくり歩きで計測開始すること、
腕時計を腕に沿って上下すること、
混み合った場所の中で歩くこと、
立ったり座ることを三度繰り返すこと、
それらは、正常にPedometerﾓｰﾄﾞ（歩数計ﾓｰﾄﾞ）で歩数を数えることに影響します。

正しく操作されていない（正常に計測されない）だけで、それは故障ではありません。

DISPLAY

ﾃﾞｨｽﾌﾟﾚｲ　・ｽｸﾘｰﾝは下記のように示されます。

ATTENTION 注意

当製品に搭載のデジタル計測機能は、専門的な計測器の用途を目的として製造されたものではありません。ご使用にあたりましては当該機能の特性をご理解の上、あくまで目安としてご使用ください。

■以下の様な行動は故障の原因となりますのでお控え下さい■

1. おやめください。ｹｰｽや裏蓋を、外そうとしないでください。

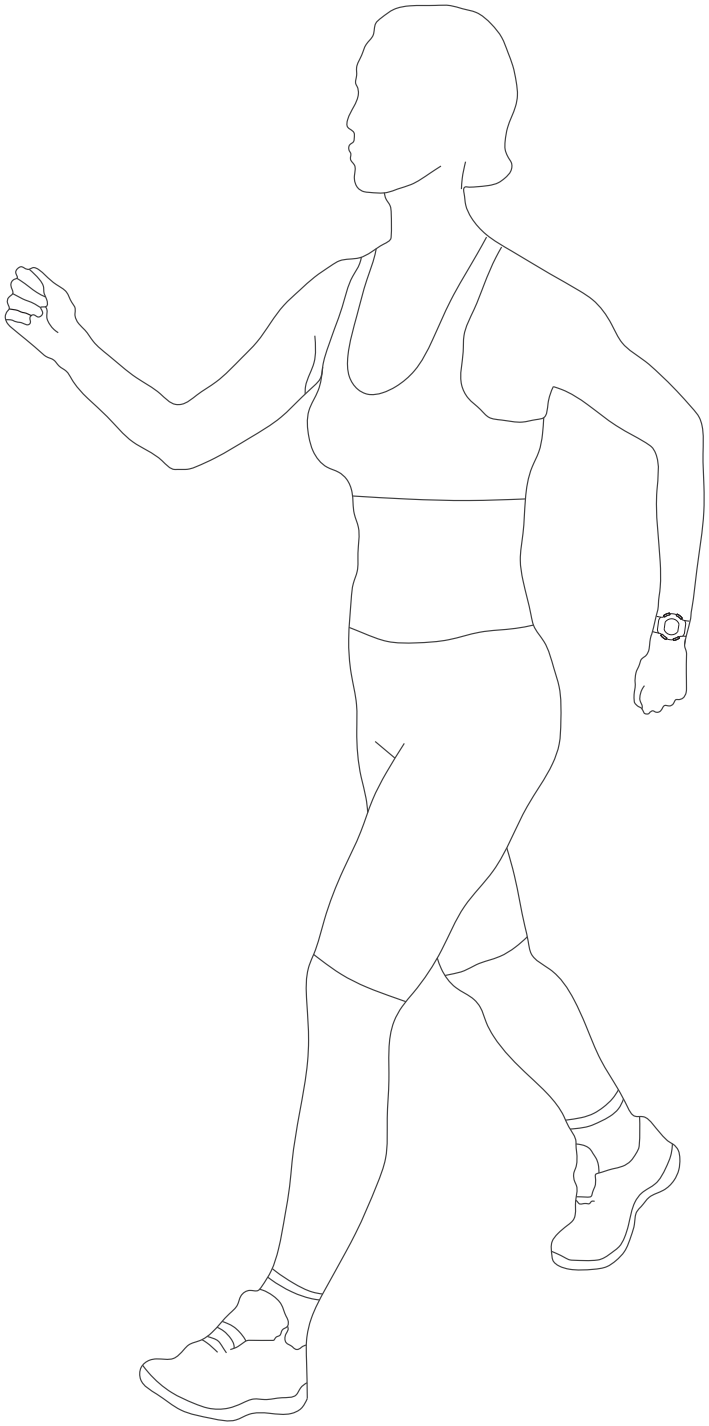
2. 水中のなかでのﾎﾞﾀﾝ操作はおやめ下さい。

3. 万一時計の中がくもり、湿気があるようでしたら、
直ちにﾒｰｶｰにて点検をうけてください。そうでなければ、
時計内部の金属部品がサビで浸食し壊れてしまいます。

5. 極端に温度が高いところ低いところでの時計の使用はおやめください。

6. お手入れは、乾燥した柔らかい布のみで時計を拭いてください。
また、時計を科学物質（時計のプラスチック部品を悪化させるような溶剤）を使用してのお手入れはおやめください。

7. 電磁気のあるところでの時計のご使用はおやめください。



CE

Made in China

11562-YP(MD11252)-E

USER'S MANUAL

(PEDOMETER)